
Lisa Kempe
Kräuter
und
Heilpflanzen
Die wirksamen
Anwendungsmöglichkeiten
getrockneter Kräuter für natürliche
Heilung, Schönheit und Gesundheit

Kräuter und Heilpflanzen

Die wirksamen Anwendungsmöglichkeiten getrockneter Kräuter für natürliche Heilung, Schönheit und Gesundheit

von Lisa Kempe

Einleitende Worte

Herzlichen Glückwunsch dazu, dass Sie sich für dieses Buch „Kräuter und Heilpflanzen: Die wirksamen Anwendungsmöglichkeiten getrockneter Kräuter für natürliche Heilung, Schönheit und Gesundheit“ entschieden haben.

Ich hoffe, dieses Buch hilft Ihnen weiter und beantwortet die offenen Fragen zu diesem Thema. Gerne können Sie bei Fragen und Kommentaren auf mich zu kommen, indem Sie eine Rezension zu diesem Buch schreiben oder mich über diesen Link erreichen.

Nochmals danke für das Downloaden des eBooks und ich wünsche viel Spaß beim Lesen.

erkennbar waren. Auf die verlinkten Inhalte hat der Autor keinen Einfluss. Deshalb distanziert der Autor sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller verlinkten Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht aber der Autor dieses Buches.

Lisa Kempe

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Was getrocknete Kräuter sind & Wie Sie sie trocknen

Wenn Sie getrocknete Kräuter verwenden möchten, so können Sie sie jederzeit auch kaufen. Sie werden dann jedoch nicht die gleiche Wirksamkeit aufweisen, als wenn Sie sie selbst geerntet und getrocknet hätten. Wenn Sie Ihre eigenen Kräuter trocknen, dann wissen Sie genau, wie alt sie sind. Sie sollten Ihre getrockneten Kräuter aber niemals sechs bis acht Monate aufbewahren und dann immer noch eine hohe Wirksamkeit erwarten. Wenn Sie allerdings nur mit ihnen kochen wollen, oder Ihnen eine geringere Wirkung ausreicht, so können Sie getrocknete Kräuter auch bis zu einem Jahr lang aufbewahren, bevor Sie sie entsorgen. Wenn Sie Ihre eigenen Kräuter trocknen, dann sollten Sie darauf achten, alles ordnungsgemäß zu beschriften - viele Kräuter sehen nach dem Trocknen nämlich relativ gleich aus.

Lufttrocknen:

Nachdem Sie die Kräuter geschnitten und gewaschen haben, können Sie damit anfangen, sie zu trocknen. Die meisten Kräuter müssen dabei luftgetrocknet werden. Der nächste Schritt ist also, die Blätter am untersten Teil der Stängel zu entfernen. Drehen Sie die Ästchen also um, und entfernen Sie die Blätter, bis sich das Hauptästchen teilt. Die Knospen und Spitzen sollten Sie auf jeden Fall gehen lassen, denn sie sind von der Wirkung her am stärksten.

Sobald Sie die Stängel richtig präpariert haben, müssen Sie sie in einem nächsten Schritt zusammenbinden. Für das Binden wäre es am besten, nicht mehr als sechs oder sieben Stück auf einmal herzunehmen. Wenn sich in einem bestimmten Kraut viel Feuchtigkeit befinden sollte, können Sie kleinere Bündel verwenden, sodass sich beim Trocknen kein Mehltau bildet und sichergestellt wird, dass das Kraut auch richtig trocknet.

Die getrockneten Ästchen müssen anschließend in eine Papiertüte gesteckt werden. Kräuseln Sie die Tüte an dem Ende zusammen, an dem Sie die Stängel zusammengebunden haben. Da die Kräuter eine Luftzufuhr benötigen, müssen Sie anschließend einige Löcher oder Risse in die Tüte machen. Die Tüte sollte nicht randvoll sein, die Kräuter benötigen schließlich auch viel Platz. Beschriften Sie die Tüte anschließend und schreiben Sie das aktuelle

Datum darauf - denn wenn die Kräuter erst einmal trocken sind sehen sie sich, wie gesagt, sehr ähnlich.

Wenn Sie wollen, können Sie die Kräuter auch über einen Lufttrockner ausbreiten. Verteilen Sie sie relativ locker, sodass die Luft um die Kräuter herum gut zirkulieren kann. So werden sie schneller trocken. Wenn Sie allerdings eine große Menge Kräuter haben, könnte diese Methode etwas zu lange dauern.

Wenn Sie dennoch beim Lufttrocknen bleiben, müssen Sie die Tüte mit den Kräutern schließlich noch irgendwo aufhängen. Der Raum, in dem Sie das tun sollten, muss luftig und warm sein. Viele Leute hängen Ihre Kräuter deshalb gerne im Dachboden auf, der von den Bedingungen her normalerweise perfekt dafür geeignet ist. Lassen Sie die Kräuter danach also einfach in Ruhe zwei Wochen trocknen und überprüfen Sie sie in diesem Zeitraum regelmäßig auf Schimmelbefall. Wenn Sie Schimmel finden, dann müssen Sie das gesamte Bündel leider entsorgen.

Sobald die Kräuter trocken sind, müssen Sie die Blätter und die Stängel voneinander trennen. Die Stängel müssen Sie aussortieren und die Blätter zerstoßen. Ganze Kräuter sind in der Regel besser, deshalb können Sie mit dem Zerstoßen auch noch ein wenig warten. Wenn sie nicht zerstoßen sind, entfalten die Kräuter einen stärkeren Geschmack.

Etwas über das Aufbewahren:

Nachdem Sie die Kräuter getrocknet haben, müssen Sie sie natürlich irgendwo aufbewahren. Setzen Sie die Kräuter dabei nicht direktem Licht aus; so wird Ihre Wirksamkeit aufrechterhalten. Luftdichte Behälter aus Glas sind für die Aufbewahrung am besten geeignet. Selbstverständlich können Sie auch Druckverschlussbeutel verwenden und die Kräuter erst im Anschluss daran in einen Plastik- oder Glasbehälter geben. Manche Leute greifen sogar auf vakuumdichte Beutel zurück, denn darin wird die gesamte Luft entfernt. Das hilft Ihren Kräutern dabei, ihre Wirkung noch ein wenig länger zu behalten.

Den Ofen für das Trocknen verwenden:

Sie müssen keine zwei Wochen warten, bis Ihre Kräuter endlich einsatzbereit sind, wenn Sie das nicht wollen. Eine sehr beliebte Methode stellt dafür das Trocknen im Ofen dar. Für einige Kräuter ist das sogar erforderlich, denn ansonsten würden sie verschimmeln. Manche Kräuter haben einen hohen Feuchtigkeitsgehalt, den Sie für gewöhnlich immer gleich feststellen können. Dazu gehören beispielsweise Zitronengras oder Minzen.

Bei der Nutzung des Ofens zum Trocknen müssen Sie ihn zunächst auf 60 bis 90°C einstellen. Heißere Temperaturen werden Ihren Kräutern den Geschmack größtenteils rauben.

Außerdem verlieren sie dann ihre Wirksamkeit, was natürlich nicht gewünscht ist, wenn Sie sie als pflanzliches Heilmittel verwenden möchten. Geben Sie die Kräuter aber nicht gleich bei diesen Temperaturen in den Ofen - lassen Sie ihn erst circa zwanzig Minuten heizen, und schalten Sie ihn danach ab. Jetzt können Sie die Kräuter hineinlegen und im Ofen lassen, bis sie vollständig getrocknet sind.

Halten Sie die verschiedenen Kräuter stets auseinander. Verwenden Sie dafür am besten verschiedene Tabletts. So wissen Sie nach dem Trocknen immer, auf welchem Tablett sich welches Kraut befindet. Es kann gefährlich werden, wenn Sie die falschen Kräuter in Ihren Rezepten verwenden - achten Sie also am besten auf eine ordnungsgemäße Beschriftung der Kräuter.

Einen Lebensmittelentfeuchter für das Trocknen verwenden:

Wenn Sie einen Lebensmittelentfeuchter besitzen, können Sie Ihre Kräuter auch damit trocknen. Auch das ist eine sehr beliebte Methode, denn sie ist leichter und kostet weniger Zeit. Alles, was Sie tun müssen, ist, die Kräuter auf dem Gitter des Entfeuchters auszubreiten. Stellen Sie sicher, dass keine Klumpen vorzufinden sind. Ein Lebensmittelentfeuchter eignet sich am besten für große Mengen Kräuter, und insbesondere dann, wenn diese Kräuter zudem einen hohen Feuchtigkeitsgehalt haben.

Diese Methode macht alles ein wenig leichter, und Sie müssen nicht so lange warten, bis Ihre Kräuter verwendet werden können. Manche Leute werden ihre Kräuter einfach nur kaufen - wenn Sie allerdings Ihre eigenen Kräuter haben, werden Sie eine deutlich höhere Wirksamkeit und einen deutlich stärkeren Geschmack haben. Das werden Ihnen gekaufte Kräuter aus dem Laden nicht bieten können.

Kapitel 2

Getrocknete Kräuter & ihre Verwendung in Tees

Die beste und wohl geläufigste Methode, getrocknete Kräuter zu verwenden, ist in Tees. Auf diese Weise können Sie sie gewissermaßen rehydrieren, was schließlich dazu führt, dass sie viel von ihrer heilsamen Wirkung entfalten können und Sie sich dadurch noch besser fühlen werden. Ein Tee kann Ihnen oft auf eine Weise helfen, die andere Methoden der Nutzung von getrockneten Kräuter einfach nicht ermöglichen. Außerdem sind sie wirklich sehr einfach zuzubereiten.

Merken Sie sich, dass Sie am besten keinen Zucker verwenden sollten, wenn Sie einen Kräutertee zu sich nehmen. Zucker hat auf eine Vielzahl Heilmittel eine negative Wirkung - deshalb ist Honig eine bessere Alternative für das Süßen. Honig beinhaltet viele Antioxidantien und wirkt sich nicht negativ auf Ihre Gesundheit aus, während Sie sich heilen wollen. Ihren Tee

mit Honig zu süßen ist sehr natürlich. Auch kann jedem Tee etwas Zitrone hinzugefügt werden, das hängt allerdings ganz von Ihrem persönlichen Geschmack ab.

Tee #1 Ein Tee für den Schlaf

Sie werden sehen, dass es sich bei diesem Tee um ein sehr starkes Hilfsmittel für den Schlaf handelt. Außerdem werden Sie sich mit ihm viel ausgeruhter fühlen. Einige Leute meinen zwar, dass sie mit diesem Tee nicht träumen würden; die meisten sind jedoch der Ansicht, dass ihr Schlaf keineswegs anders wäre, als wenn sie natürlich einschlafen würden und dass Träume durchaus aufträten. Keines dieser Kräuter muss frisch sein, getrocknete Kräuter sind also ebenfalls perfekt für diesen Tee geeignet.

Zutaten:

1. 1 Teelöffel Passionsblume
2. ½ Teelöffel Minze
3. ½ Teelöffel Zitronenmelisse

Der Grund dahinter:

Passionsblume und Zitronenmelisse haben beide sehr beruhigende Eigenschaften. Die Stärke eines Tees hängt in aller Regel von der Kräutermenge und der Ziehzeit ab. Die Minze nimmt Ihnen die Anspannung, was Sie von Angstgefühlen und Stress befreien wird. Magenprobleme werden ebenfalls gelindert. All das wird Ihnen dabei helfen, ein wenig besser einzuschlafen.

Tee #2 Ein Tee gegen Arthritis

Bei Arthritis handelt es sich um Schmerzen, mit denen Sie sich eigentlich nicht herumschlagen sollten. Getrocknete Kräuter können Ihnen dabei glücklicherweise auch helfen, wenn Sie innerlich angewendet bzw. eingenommen werden. Achten Sie jedoch darauf, mindestens eine Tasse dieses Tees pro Tag zu trinken, dass Sie damit auch eine Wirkung erzielen. Er sollte mindestens fünf Minuten ziehen, bevor Sie Honig oder Zitrone dazugeben.

Zutaten:

1. 1 Teelöffel getrockneter Ingwer
2. ½ Teelöffel Kurkuma
3. 1 Teelöffel Rosmarin

Der Grund dahinter:

Sowohl Ingwer als auch Kurkuma helfen bei Entzündungen. Rosmarin ist ein Kraut, das Sie ganz einfach in Ihrem Garten anbauen können und macht sich in dieser Mischung aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung ebenfalls sehr gut. Diese drei Kräuter finden sich sehr oft bereits getrocknet in Ihrem Gewürzschrank. Damit kann dieser Tee wirklich sehr leicht zubereitet und gegen Arthritis verwendet werden. Sie müssen mindestens eine Tasse pro Tag trinken. Die besten Ergebnisse erhalten Sie, wenn Sie Ihre Tasse gleich morgens trinken, bevor Sie sich in Ihren Tag stürzen.

Tee #3 Ein Tee gegen Akne

Tees können Ihnen auch gegen Akne helfen. Normalerweise werden Mittel gegen Akne nur äußerlich angewendet, aber in diesem Fall haben wir ein Heilmittel, das durch die innere Anwendung seine Wirkung entfaltet. Tees sind sehr leicht zuzubereiten und Ihrer täglichen Routine hinzuzufügen. Es wird empfohlen, den Tee zusammen mit anderen Mitteln gegen Akne zu verwenden, die äußerlich angewendet werden. Durch diese Kombination aus innerer und äußerer Behandlung werden Sie Ihre Akne sehr schnell los.

Zutaten:

1. 1 Teelöffel Ingwer
2. 1 Teelöffel Kamille
3. ½ Teelöffel grüne Minze

Der Grund dahinter:

Akne kann durch Entzündungen entweder ausgelöst oder verschlimmert werden. Also ist es eine gute Idee, ein Gewürz oder Kraut in Ihrem Tee zu haben, das diesen Entzündungen entgegenwirkt. Genau dafür geben wir Ingwer in diesen Tee. Kamille hat ebenfalls entzündungshemmende Eigenschaften, verfügt aber gleichzeitig über die für die Gesundheit der Haut benötigten Antioxidantien. Eine ähnliche anti-oxidative Wirkung entfaltet die grüne Minze. Sie wird dieser Mischung also ebenfalls hinzugefügt, um Oxidationen zu vermeiden, die Ihrer Haut schaden könnten. Grüne Minze wirkt dabei als gutes Vorbeugungsmittel gegen Akne - mit diesem Tee

können Sie die Wahrscheinlichkeit, einen Ausbruch von Akne zu erleiden, effektiv verringern.

Tee #4 Ein Tee gegen Magenschmerzen

Es ist egal, woher Ihre Magenschmerzen rühren. Es besteht kein Grund, diese Schmerzen einfach so hinzunehmen, also können Sie diesen Tee als schnelles Heilmittel in Betracht ziehen. Er ist speziell darauf zugeschnitten, eine schnelle Linderung hervorzurufen. Sie benötigen für ihn ein paar verschiedene Zutaten, um ihn ein wenig vielseitiger zu machen. Am besten bereiten Sie diesen Tee für den späteren Gebrauch vor.

Zutaten:

1. ½ Teelöffel Ingwer
2. 1 Teelöffel Minze
3. ½ Teelöffel Basilikum
4. 1 Teelöffel Lakritz

Der Grund dahinter:

Es ist allgemein bekannt, dass Ingwer auch gut gegen Übelkeit hilft. Er wirkt sogar gegen Schwangerschaftsübelkeit und regt das Verdauungssystem an. Letzteres tut auch die in diesem Tee enthaltene Minze. Viele Menschen kommen mit dem Geschmack der Minze auch sehr gut zurecht, was das Trinken dieses Tees erleichtert, wenn Ihnen der Gedanke ans Essen Übelkeit bereiten sollte. Basilikum ist ein sehr gängiges Gewürz, das Sie wahrscheinlich schon getrocknet zur Verfügung haben.

Es hilft bei Muskelspasmen im Bauchbereich und reduziert Blähungen. Schließlich hilft der Lakritz dabei, allgemeine Magenverstimmungen und Völlegefühl zu behandeln.

Tee #5 Ein Tee gegen Grippe

Zwar hilft dieser Tee ebenfalls bei einem normalen Schnupfen; allerdings wird er die Zeit, die Sie sich mit einer Grippe quälen müssen, sogar halbieren können. Und noch besser: er wird die Symptome der Grippe fast sofort behandeln und lindern - das macht einen Schnupfen oder eine Grippe wohl durchaus ein wenig erträglicher.

Zutaten:

1. ½ Teelöffel Ingwer
2. 1 Teelöffel Salbei
3. ½ Teelöffel Zimt
4. 1 Teelöffel Zitronengras

Der Grund dahinter:

Wenn Sie jemals einen Schnupfen oder eine Grippe hatten, dann wissen Sie wahrscheinlich, dass Sie dabei oft mit Magenproblemen zu kämpfen haben. Diese Probleme lassen Sie am besten gar nicht erst entstehen - dabei wird Ihnen Ingwer gut helfen können. Salbei ist ein weiteres, gängiges Kraut, das Sie oft in getrockneter Form vorfinden werden. Er ist eine tolle Quelle an Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und Ihren Virusinfekt bekämpfen. Zimt wirkt sehr abschwellend und wird dadurch die Nasengänge freimachen und Ihnen das Atmen erleichtern. Zitronengras wirkt gut

gegen Schnupfen und Grippe, da es gegen Fieber und Husten wirkt, was beides bekannte und häufige Symptome dieser Krankheiten sind.

Tee #6 Ein Tee gegen Fieber

Warum Sie Fieber bekommen haben ist egal - wichtig ist, dass Sie es wieder loswerden. Ein Fieber ist nämlich nicht nur unangenehm, sondern auch sehr ungesund. Es kann Ihren Schlaf negativ beeinflussen und Ihr Immunsystem schwächen. Mit diesem Tee können Sie Ihr Fieber sehr schnell senken, denn alle darin enthaltenen getrockneten Kräuter werden dafür Ihre Wirkung tun.

Zutaten:

1. 2 Teelöffel Mutterkraut
2. 1 Teelöffel Zitronengras
3. 1 Teelöffel Pfefferminze
4. ½ Teelöffel Silberweide

Der Grund dahinter:

Auch wenn es sich dabei um ein nicht sehr gängiges Kraut in Ihrem Gewürzschrank handelt, sollten Sie Mutterkraut stets im Haus haben - denn es wird Ihr Fieber sehr schnell lindern. Zitronengras wird dabei ebenfalls helfen, wird dem Tee allerdings auch wegen seines guten Geschmacks hinzugefügt. Die Pfefferminze beruhigt Ihren Magen und hilft bei einem gesunden Schlaf, der für die Erholung von einem Fieber sehr wichtig ist. Silberweide schließlich wirkt gegen

die Schmerzen und senkt das Fieber, das diese Schmerzen überhaupt erst verursacht.

Tee #7 Ein Tee gegen Stress

Warum Sie gestresst sind ist egal. Es ist für Ihren Körper auf jeden Fall nicht förderlich, wenn Sie über längere Zeiträume Stress haben. Stellen Sie also sicher, Ihren Stress auf eine gesunde und natürliche Art und Weise zu behandeln. Trinken Sie doch dafür am besten diesen Tee, denn er lindert Angstgefühle und vertreibt Depressionen. Wenn Sie über einen langen Zeitraum gestresst sind, kann Ihr Immunsystem geschwächt werden - das beweist, dass sich Stress sehr nachteilig auf Ihre Gesundheit auswirkt.

Zutaten:

1. 2 Teelöffel Lavendel
2. 1 Teelöffel Kamille
3. 1 Teelöffel Johanniskraut

Der Grund dahinter:

Der im Tee enthaltene Lavendel soll in erster Linie seine aromatherapeutische Wirkung entfalten, kann aber auch gegen Stress vorgehen, wenn er eingenommen wird. Außerdem verbessert sich durch den Lavendel der Geschmack dieses Tees. Kamille hilft Ihnen beim Einschlafen, entspannt Ihre Muskeln und wirkt gegen Angstgefühle. Auch das Johanniskraut hat viele gesundheitliche Vorteile - für diesen Tee wurde es allerdings

hauptsächlich hinzugefügt, weil es nervöse Anspannung lindert.

Worauf Sie noch achten sollten:

Lassen Sie stets Vorsicht walten, wenn Sie diese Tees zubereiten. Geben Sie bei Halsschmerzen Honig oder Zitrone hinzu und seihen Sie alle Kräuter und Gewürze sorgfältig ab, bevor Sie die Tees trinken. Die besten Ergebnisse werden Sie erhalten, wenn Sie das Wasser für die Tees auf dem Herd zum Kochen bringen und die Kräuter erst nach dem Sieden hinzugeben, wenn das Wasser nur noch leicht köchelt. Stellen Sie also nicht einfach nur die Hitze ab. Nachdem Sie die Kräuter und Gewürze abgeseiht haben, können Sie die Tees auskühlen lassen und noch einige Zutaten für den persönlichen Geschmack hinzugeben. Beispielsweise können Sie fast jeden dieser Tees mit etwas Pfefferminze versehen. Viele Leute geben in ihre Tees auch gerne getrocknete Früchte. So können die vollen medizinischen Vorteile dieser Tees in Anspruch genommen werden, ohne dabei auf guten Geschmack verzichten zu müssen.

Kapitel 3

Die Verwendung verschiedener Kräuter in Kräuterbädern

Normalerweise ist es am immer am besten, mit frischen Kräutern zu arbeiten. Allerdings ist das nicht immer nötig, insbesondere wenn heißes Wasser mit im Spiel ist. Unterschätzen Sie niemals die heilsamen Wirkungen eines Kräuterbads. Alle Kräuter, die Sie in den nachfolgenden Heilmitteln finden werden, können vollständig getrocknet sein, wenn Sie sie in Ihr Bad geben. Sie werden sehen, dass sie Ihnen genau die Linderung verschaffen, die Sie Ihnen auch verschaffen sollen. Denken Sie nur daran, dass Sie Ihr Bad mindestens zwanzig Minuten lang nehmen sollten, um auch alle Vorzüge dieser Kräuterbäder genießen zu können. Hetzen Sie sich also beim Baden nicht ab.

Rezept #1 Kräuterbad gegen Stress

Einer der häufigsten Gründe, warum Menschen ein Kräuterbad nehmen, ist, weil sie sich gestresst, ängstlich

oder gar depressiv fühlen. Es gibt eine Vielzahl Kräuter, die Sie für ein Bad verwenden können, um diese Probleme anzugehen, denn viele dieser Kräuter verfügen über therapeutische Eigenschaften. So gut wie jedes Bad wird den zusätzlichen Vorteil mit sich bringen, Ihnen zumindest eine kleine Stresslinderung zu verschaffen. Dieses hier ist aber offensichtlich dafür entwickelt worden, Ihnen bei Ihrem Stressproblem direkt zu helfen.

Zutaten:

1. 5 Esslöffel Kamille
2. 2 Esslöffel Lavendel
3. 3 Esslöffel Zitronenmelisse

Der Grund dahinter:

Wenn Sie nach einem sehr beruhigenden Bad suchen, dann sollten Sie so gut wie immer auf etwas Kamille zurückgreifen. Kamille lässt sich leicht anbauen und trocknen und wird Anspannungen lindern, obwohl sie eigentlich nicht direkt auf Ihre Muskeln einwirkt. Lavendel ist ebenfalls sehr leicht erhältlich und gleichermaßen leicht zu trocknen - insbesondere, wenn Sie ihn selbst anpflanzen. Er hat aromatherapeutische Qualitäten, die Ihnen spätestens dann auffallen werden, wenn Sie ihn ins Wasser geben. Zitronenmelisse ist in diesem Rezept mit enthalten, weil sie bei Angstgefühlen und beim Schlafen effizient hilft. Hier haben wir also ein Kräuterbad, das Sie nicht nehmen sollten, wenn Sie morgens in die Gänge kommen möchten.

Rezept #2 Kräuterbad gegen Sonnenbrand

Es gibt zwar eine ganze Reihe Kräuter, die bei Sonnenbrand helfen können, ziehen Sie aber zusätzlich immer ein wenig Milch mit in Betracht. Milch ist zwar kein getrocknetes Kraut, hilft aber bei der Heilung der Haut und macht sie schön weich. Außerdem nimmt sie der Haut die Hitze. Wenn Sie Ihren Sonnenbrand schnell loswerden wollen, können Sie es auch in Betracht ziehen etwas Apfelessig hinzuzugeben. Verwenden Sie aber nicht mehr als drei bis vier Verschlusskappen, ansonsten könnte Ihr Sonnenbrand gereizt werden.

Zutaten:

1. 8 Esslöffel Pfefferminze
2. 2 Esslöffel Mädesüß
3. 3 Esslöffel Nesseln

Der Grund dahinter:

Pfefferminze hat beruhigende Eigenschaften und wenn Sie sich darin baden wird Ihrem Sonnenbrand fast sofort die Hitze genommen und der Schmerz gelindert, der vom Sonnenbrand verursacht wird. Mädesüß hilft sogar dann, wenn Sie von Ihrem Sonnenbrand Blasen bekommen haben und hat außerdem einen beruhigenden Geruch, der Ihnen beim Entspannen hilft. Dem Kräuterbad wird schließlich noch etwas Nessel hinzugefügt, um die Entzündungen zu hemmen, die Ihren Sonnenbrand schlimmer machen, als er ohne sie wäre.

Rezept #3 Kräuterbad für den Schlaf

Wenn es Ihnen schwer fallen sollte, abends einzuschlafen, dann wissen Sie vielleicht schon, dass ein warmes Bad ganz gut helfen kann. Manchmal ist ein gewöhnliches Bad allerdings nicht genug. Sie können noch besser einschlafen, wenn Sie ein Kräuterbad nehmen, das speziell dafür entwickelt wurde, Sie zu beruhigen und gesunde Schlafmuster zu entwickeln. Selbst chronische Schlaflosigkeit kann durch ein langes Kräuterbad gelindert werden.

Zutaten:

1. 4 Teelöffel Passionsblume
2. 2 Teelöffel Baldrian
3. 2 Teelöffel Zitronenmelisse

Der Grund dahinter:

Wenn Sie sich fragen sollten, warum Passionsblume in ein Bad gegeben wird, dann sollten Sie wissen, dass sie sehr gut bei der Entspannung der Muskulatur hilft und ein ausgezeichnetes Beruhigungsmittel darstellt. Das kann gleichermaßen besseren Schlaf fördern und bei der Behandlung von chronischer Schlaflosigkeit in Erwägung gezogen werden. Baldrian wird aus den gleichen Gründen verwendet. Falls Sie keinen Baldrian direkt zur Hand haben, können Sie einen vorgefertigten Baldriantee verwenden. Zitronenmelisse wird wegen ihrer anti-Angst-Eigenschaften

dazugegeben und verleiht dem Bad gleichzeitig aromatherapeutische Qualitäten.

Rezept #4 Kräuterbad zur Verjüngung

Sollten Sie ein Bad brauchen, das Sie gut aufweckt und Sie allgemein besser fühlen lässt, dann ist das hier ein ideales Kräuterbad für Sie. Sie können auch hier auf getrocknete Kräuter zurückgreifen, was Ihnen die Sache natürlich etwas einfacher macht, da Sie dieses Bad gewissermaßen schon vorbereiten können. Manche Leute empfinden einige der Zutaten dieses Bads als sehr stimulierend, nehmen Sie dieses Bad also besser nicht direkt vor dem Zubettgehen.

Zutaten:

1. 2 Teelöffel Beinwellblätter
2. 2 Teelöffel Rosmarin
3. 2 Teelöffel Nessel
4. 2 Teelöffel Hagebutten

Der Grund dahinter:

Beinwellblätter sind bekannt für ihre heilenden Eigenschaften. Das liegt an ihrem hohen Vitamin C- und Calciumgehalt, die den Körper bei seinen natürlichen Heilungsfähigkeiten unterstützen. Rosmarin sollte mit in dieses Kräuterbad kommen, weil es bei Hautreizungen hilft, es sehr wohlriechend ist und Spannungslinderungen fördert. Nesseln helfen gegen Entzündungen und können etwaige Hautprobleme beseitigen. Hagebutten werden in Verjüngungsbädern oft wegen ihrer wohlriechenden Natur

verwendet, haben allerdings auch eine Anti-Aging-Wirkung wegen ihres hohen Gehalts an Antioxidantien. Das kann sogar bei der Behandlung von Akne helfen.

Rezept #5 Kräuterbad gegen Muskelkater

Bei Muskelkater haben Sie wahrscheinlich große Probleme, Ihren Aufgaben angemessen nachzukommen oder Ihren Tag überhaupt zu genießen. Ein Muskelkater hält Sie vom Schlafen ab und hat sogar am nächsten Tag noch schlechte Auswirkungen. Es gibt aber keinen Grund, warum Sie einen Muskelkater einfach so hinnehmen müssen. Nach dreißig Minuten in diesem Bad fühlen Sie sich nämlich sofort besser.

Zutaten:

1. 1 Esslöffel Salbei
2. 2 Esslöffel Pfefferminze
3. 4 Esslöffel Lavendel

Der Grund dahinter:

Salbei ist ein stimulierendes Kraut für Bäder und hilft Ihrer Muskulatur dabei, sich schnell zu entspannen. Er hat einen erdigen Geruch, den Sie mit Sicherheit mögen werden, aber mit Pfefferminze wird dieses Bad erst so richtig gut. Pfefferminze ist ein bekanntes Mittel für Schmerzlinderung, insbesondere wenn es um die Schmerzen eines Muskelkaters geht. Auch Lavendel fördert die Entspannung. Damit werden Sie das Beste aus diesem Kräuterbad herausholen: sie können einmal so richtig abschalten, die

Spannung in Ihrer Muskulatur loswerden und während Ihres Bads völlig entspannen.

Rezept #6 Kräuterbad gegen Ausschläge

Ausschläge können Sie nicht immer nur mit einer Salbe behandeln. Wenn Sie etwas Natürliches gegen einen Ausschlag benötigen, dann kann Ihnen dieses Kräuterbad möglicherweise helfen. Verschiedene Ausschläge werden natürlich unterschiedlich darauf reagieren, aber um Ihren Ausschlag schnell und komplett loszuwerden, sollten Sie dieses Bad mindestens einmal pro Tag nehmen. Bei einem Ausschlag ist es auch empfehlenswert, Olivenöl oder Haferflocken mit ins Bad zu geben.

Zutaten:

1. 3 Esslöffel Lavendel
2. 3 Esslöffel Kamille
3. 2 Teelöffel Zimt
4. 1 Teelöffel Schafgarbe

Der Grund dahinter:

Lavendel ist nicht einfach nur ein entspannendes Kraut, sondern verfügt ebenfalls über keimtötende Eigenschaften. Er wirkt dabei sogar gegen jede Ihrem Ausschlag geschuldete Entzündung entzündungshemmend. Kamille bietet Ihnen auch mehr als nur Entspannung. Sie fördert die natürliche Heilung und hilft dabei, dass Ihr Ausschlag schnell wieder geheilt wird. Auch Zimt ist sowohl keimtötend als auch entzündungshemmend. Er hilft auch bei der Heilung

pilzartiger Ausschläge, deswegen ist er äußerst gut für dieses Kräuterbad geeignet. Schließlich ist die Schafsgarbe ebenfalls gut zur Behandlung eines Ausschlags geeignet, wenn Sie einem Kräuterbad hinzugefügt wird. Sie wirkt ausgezeichnet gegen Entzündungen und einer Vielzahl anderer Hautreizungen.

Rezept #7 Kräuterbad gegen Arthritis

Wenn Sie Arthritis haben, und es Sie einmal nicht nach einem Tee verlangt, dann können Sie stattdessen stets auch auf ein Kräuterbad zurückgreifen. Und hier haben Sie sogar ein ganz tolles. Kräuterbäder helfen Ihrem ganzen Körper gegen lähmende Arthritis, während Sie einfach nur dazuliegen brauchen.

Zutaten:

1. 2 Teelöffel Weidenrinde
2. 2 Teelöffel Zimt
3. 4 Teelöffel Grünteeblätter

Der Grund dahinter:

Weidenrinde ist bekannt dafür, Schmerzen und Entzündungen zu lindern, die ja die Hauptprobleme einer Arthritis darstellen. Auch Zimt hilft gegen die Entzündungen und verbessert den Zustand der Haut, während Sie Ihr Bad genießen. Grüner Tee hat ebenso eine effektive Wirkung auf Arthritis. Dieses beruhigende Bad wird damit auch Ihrer Haut gute Dienste leisten.

Worauf Sie noch achten sollten:

Wenn Sie ein Kräuterbad nehmen, dann sollten Sie sofort nach dem Aussteigen aus der Wanne die Ergebnisse des Bads spüren. Baden Sie dreißig bis vierzig Minuten, denken Sie aber daran, dass kaltes Badewasser keine gute Wirkung auf Ihre zu heilenden gesundheitlichen Probleme hat.

Die Vorteile entstehen nur von den getrockneten Kräutern, die in heißes Wasser gegeben werden und anschließend längere Zeit direkten Kontakt mit unserer Haut haben. Es gibt noch zahlreiche weitere Zutaten, abgesehen von getrockneten Kräutern, die Sie mit in Ihren Kräuterbad geben können. Diese können Sie natürlich auch gerne mitverwenden.

Zu diesen weiteren Zutaten zählt zum Beispiel Backnatron, das Sie beruhigen und von Reizungen befreien kann. Oder Zitronensaft, der Sie beleben und Ihre Poren verkleinern wird, was natürlich förderlich bei Akne ist. Verschiedene Salze, was Bittersalze miteinschließt, helfen ebenfalls bei der Entspannung, Schmerzlinderung und Entzündungshemmung. Schließlich können Sie noch auf Honig zurückgreifen, der die Haut mit Wasser versorgen wird und Anti-Aging-Eigenschaften mit sich bringt.

Kapitel 4

Tinkturen aus getrockneten Kräutern

Tinkturen können Sie aus frischen oder getrockneten Kräutern herstellen. Der Vorteil ist, dass Sie diese Tinkturen für den späteren Gebrauch vorbereiten können. Die Wirkungsweise einer Kräutertinktur hängt allerdings gänzlich von den verwendeten Kräutern ab. Sie werden außerdem feststellen, dass alkoholische Tinkturen die beste Wirkung zeigen. All das werden wir in diesem Kapitel behandeln. Bevor wir anfangen, müssen Sie jedoch noch wissen, wie Sie eine Kräutertinktur zubereiten müssen. Anschließend können wir die verschiedenen Rezepte und deren Vorteile ansprechen.

Um eine Tinktur herzustellen benötigen Sie verzehrbaren Alkohol. 40 prozentiger Wodka wäre dabei zu empfehlen. Sie brauchen mindestens einen Halbliterglaskrug mit einem Deckel, der den Krug luftdicht verschließen lässt. Anschließend nehmen Sie die Kräuter Ihrer Wahl, und geben sie in den Krug, bis er halbvoll ist. Die andere Hälfte füllen

Sie mit dem Alkohol auf. Deswegen werden Sie in den folgenden Rezepten keine Mengenangaben finden. Die Menge hängt ganz einfach von der Größe Ihres Gefäßes ab.

Sobald Sie also die Hälfte des Kruges mit den Kräutern gefüllt haben, gießen Sie die andere Hälfte mit Alkohol auf. Die Mischung müssen Sie anschließend drei Wochen bis sechs Monate ziehen lassen. Je länger sie die Tinktur ziehen lassen, desto stärker wird sie. Seihen Sie die Kräuter anschließend durch ein Mulltuch ab. Sie können die Tinktur dann in kleinen Fläschchen dunkel aufbewahren.

Bei einer Tinktur handelt es sich also um ein flüssiges Extrakt, das Sie direkt verwenden können. Tinkturen werden für gewöhnlich mit einer Pipette eingenommen, und das mindestens einmal täglich. Viele Leute vermischen die Tinkturen mit etwas Wasser, falls das möglich ist. Mit einigen Tinkturen müssen Sie nämlich etwas vorsichtig sein.

Tinktur #1 Kräuterheilmittel für den Schlaf

Wenn Ihnen das Schlafen schwerfällt, dann ist diese Tinktur eine große Hilfe. Bereiten Sie diese Tinktur aus getrockneten Kräutern zu und bewahren Sie sie solange auf, bis Sie sie brauchen. Eine Tinktur hilft offensichtlich nämlich etwas schneller als ein Kräuterbad.

Zutaten:

1. 1 Teil Katzenminze
2. 2 Teile Kamille

3. 1 Teil Lavendel

Der Grund dahinter:

Katzenminze ist selbstverständlich nicht nur für Katzen geeignet. Sie ist ein tolles Mittel, um natürlichen Schlaf zu fördern, denn sie bekämpft Angstgefühle und Stress. Daneben ist Kamille ein bewährtes Kraut, um die Muskulatur zu entspannen und ebenfalls um Stress zu lindern - genauso wie Lavendel. Lavendel hilft zusätzlich noch bei Entzündungen. Das macht diese Mischung zu einer perfekten Tinktur für einen guten Schlaf.

Tinktur #2 Kräuterheilmittel für die Verdauung

Sollten Sie Verdauungsprobleme haben, dann probieren Sie doch einmal diese leicht zuzubereitende und anzuwendende Tinktur aus. Alle Zutaten sind wirklich sehr leicht erhältlich.

Zutaten:

1. 2 Teile Pfefferminze
2. 1 Teil Ingwer
3. 1 Teil Fenchelsamen

Der Grund dahinter:

Sie werden sehen, dass Pfefferminze die Produktion der Verdauungssäfte anregt, während Ihre Muskeln entspannt werden (was die Muskeln in Ihrem Verdauungstrakt miteinschließt). Ingwer hilft bei Übelkeit und wirkt in einer Tinktur sogar noch besser und schneller. Die Fenchelsamen schließlich sind ein bekanntes Mittel gegen Magenschmerzen und können Völlegefühl lindern.

Tinktur #3 Kräuterheilmittel gegen Angstgefühle

Wenn Sie regelmäßige Angstzustände haben, dann ist ein Tee womöglich weniger für Sie geeignet. Sie können Ihrem Wasser stets ein paar Tropfen dieser Tinktur hinzugeben und es einmal täglich so trinken. Natürlich gibt es aber auch andere Methoden diese Tinktur zu verwenden.

Zutaten:

1. 1 Teil Lakritzwurzel
2. 2 Teile Lavendel
3. 1 Teil Kamille
4. 1 Teil Salbei

Der Grund dahinter:

Einer der Hauptgründe, warum Leute bei Angstzuständen auf Lakritz zurückgreifen, ist, weil sie die Effekte der Angstzustände auf den Körper beruhigen kann. Beispielsweise kann Ihr Magen beruhigt und auftretende Übelkeit gelindert werden. Allerdings kann sie die Angstzustände auch als Ganzes angehen. Auch Lavendel hat in dieser Hinsicht eine Anti-Angst-Wirkung, hilft aber auch gegen Spannungen in Ihrer Muskulatur. Aus dem gleichen Grund wird übrigens auch die Kamille dazugegeben. Der Salbei wird Sie ein bisschen erfrischen, wirkt dabei aber auch den Angstgefühlen entgegen.

Tinktur #4 Kräuterheilmittel gegen Menstruationsbeschwerden

Menstruationsbeschwerden zu handhaben ist schwierig, allerdings kann die einmal tägliche Anwendung dieser Tinktur bei den Schmerzen gut helfen. Geben Sie aber natürlich Acht darauf, nicht mehr als drei bis vier Tropfen zu verwenden, insbesondere wenn die Tinktur sehr stark ist.

Zutaten:

1. 1 Teil Zitronenmelisse
2. 1 Teil Brennnessel

Der Grund dahinter:

Zitronenmelisse senkt das Stressniveau, was automatisch die Symptome Ihrer Beschwerden lindert. Natürlich sollten Sie sich auch entspannen und Ihre Stimmung ein wenig aufhellen. Einer der besten Aspekte dieser Tinktur ist, dass Sie durch ihre Einnahme nicht allzu schläfrig werden. Der Tinktur wurde noch Brennnessel hinzugefügt, weil sie Ihr Immunsystem stärkt und aufbaut. Sie werden also verlorengegangene Vitamine und Mineralien wieder auffüllen können.

Tinktur #5 Kräuterheilmittel gegen Schmerzen

Diese Tinktur stellt kein starkes Schmerzmittel dar, wird allerdings dennoch bei einigen Schmerzen gute Wirkung zeigen. Seien Sie mit der Einnahme etwas vorsichtig, und achten Sie darauf, wirklich nur ein paar Tropfen zu verwenden. Sie können diese Tinktur einmal täglich einnehmen, allerdings nicht als Präventivmaßnahme, sondern nur bei einsetzenden Schmerzen. Aufgrund der Natur der hierin verwendeten Zutaten werden Sie bei

diesem Tinkturrezept genaue Mengenangaben vorfinden. Die Zutaten können bei einer Überdosierung nämlich gefährlich werden. Sie sollten zu den nachfolgenden Mengenangaben nur eine Tasse 50 prozentigen Wodka verwenden.

Zutaten:

1. 4 Esslöffel Teufelskralle
2. 2 Esslöffel Helmkraut
3. 1 Teelöffel Ingwer

Der Grund dahinter:

Teufelskralle hilft bei vielen verschiedenen Schmerzarten, die Arthritis und Migräne miteinschließen. Auch hilft sie bei Muskelschmerzen. Genau aus diesem Grund findet sie sich auch in dieser Tinktur. Helmkraut fördert den Schlaf, hilft bei Angstgefühlen und ist toll bei Kopfschmerzen und Migräne. Ingwer hilft schließlich Ihrem Verdauungssystem, dessen Probleme sich auf Ihre Schmerzen noch zusätzlich niederschlagen können.

Was Sie noch beachten sollten:

Merken Sie sich, dass nicht alle Kräuter bei bestimmten Gesundheitszuständen, in der Schwangerschaft oder bei Allergien angewendet werden können. Aufgrund der Stärke einer Tinktur sollten Sie sich immer vorher mit Ihrem Arzt absprechen, um festzustellen, ob eine Anwendung für Sie auch sicher ist. Sie sollten ihm auch verdeutlichen, wie oft Sie diese Tinktur zu verwenden gedenken und genau erklären, welche Zutaten Sie verwenden.

Eine etwas schwächere Tinktur erhalten Sie, wenn Sie den Wodka zur Hälfte mit Wasser mischen. Auch können Sie eine Tinktur aus nur einem einzelnen Kraut herstellen. Dann könnten Sie sich beispielsweise darauf konzentrieren, eine Lavendeltinktur zu machen, eine Kamilletinktur, eine aus Zitronenmelisse oder sogar eine aus Pfefferminze.

Diese Tinkturen können Sie später für Bäder, Tees oder andere pflanzliche Heilmittel verwenden. So werden Ihre getrockneten Kräuter gleich viel vielseitiger und leichter zu verwenden. Außerdem werden Sie in Form einer Tinktur viel potenter und sind aufgrund des Alkohols länger haltbar, dient er bei der Erstellung der Tinktur doch als Konservierungsmittel.

Kapitel 5

Wirkungsvolle Salben für die Heilung

Mit getrockneten Kräutern können Sie ebenfalls eine Vielzahl verschiedener Salben herstellen, die eine ganze Reihe Probleme behandeln können. Machen Sie sich also keine Gedanken darüber, dass Ihre Kräuter getrocknet sind - Sie können Sie auf beide Arten verwenden, sie müssen nicht unbedingt frisch sein. Bevor Sie Ihre getrockneten Kräuter für eine Salbe allerdings in Betracht ziehen können, sollten Sie vorher natürlich wissen, wie man eine Salbe im Allgemeinen überhaupt herstellt. Sie benötigen dafür zunächst einige grundlegende Zutaten. Zu diesen zählen Olivenöl, ein Bain-Marie und Bienenwachs. Holen Sie sich Ihr Bienenwachs am besten in kleinen Riegeln, so lässt es sich leichter verwenden. Salben herzustellen ist wahrlich keine Kernphysik. Sie sind sogar leichter zuzubereiten als die meisten Tinkturen und selbst mit den getrockneten Kräutern wird Sie das vor keine Probleme stellen.

Salbe #1 Allgemeine Heilung

Wenn Sie etwas wie einen Bluterguss oder eine Schnittverletzung heilen möchten, dann haben Sie hier eine leicht zu machende, großartige Heilsalbe, deren Herstellung ganz und gar nicht zeitaufwendig ist. Bewahren Sie sie nur in einem luftdichten Behälter auf, sodass sie nicht schlecht wird.

Zutaten:

1. 2 Tassen gemahlene Beinwellblätter
2. 2 Tassen Olivenöl
3. ½ Tasse Bienenwachs
4. 3,5g Bienenwachs
5. 1 Teelöffel Vitamin E
6. 7g Sheabutter

Zubereitung:

1. Ein 1-Liter-Glas mit Beinwellblättern füllen und mit Olivenöl aufgießen. Die Mischung für mindestens einen Monat ziehen lassen. Sollte eine Beinwelltinktur bereits vorhanden sein, kann alternativ auch diese verwendet werden.
2. 1 ½ Tassen des getränkten Öls in einem Bain-Marie aufkochen. Leicht köcheln lassen und das Bienenwachs dazugeben.
3. Die Sheabutter hineinschmelzen, sobald alles andere geschmolzen ist.
4. Das Vitamin E einrühren. Für späteren Gebrauch in einen Behälter gießen.

Der Grund dahinter:

Beinwell hilft dem Körper ausgezeichnet bei der natürlichen Heilung und die Sheabutter stellt sicher, dass sich Ihre Haut nicht reizt. Für die besten Ergebnisse sollten Sie diese Salbe zwei- bis dreimal täglich auftragen. Sie können sie sogar bei Blutergüssen verwenden, um deren Heilung zu beschleunigen.

Salbe #2 Eine Salbe gegen trockene Haut

Trockene Haut kann zu Reizungen und Ausschlägen führen. Aus diesem Grund ist es am besten, das gar nicht erst zum Thema zu machen - was mit dieser leicht anzuwendenden Salbe sichergestellt wird. Tatsächlich handelt es sich hierbei um ein Balsam, für das Sie nur vier simple Zutaten benötigen.

Zutaten:

1. 1 Teelöffel Zimt
2. 4 Esslöffel Kokosöl
3. 1 Teelöffel Honig
4. 1 Esslöffel Bienenwachs

Zubereitung:

1. Einfach alle Zutaten zusammen erhitzen und gründlich vermengen. Ein Bain-Marie eignet sich dafür am besten.
2. In einen sauberen Behälter geben. Ein Behälter aus Glas wäre empfehlenswert.

Der Grund dahinter:
Zimt hilft dabei, die Infektion oder die Reizung Ihrer Haut zu reinigen, während der Honig und das Kokosöl Ihre Haut mit Feuchtigkeit versorgen. Aus diesem Rezept werden Sie zwar nicht viel Salbe herausbekommen, allerdings können Sie sie so oft, wie Sie wollen verwenden - Sie könnten, falls gewünscht, die Zutatenmenge auch einfach verdoppeln. Auch können Sie gerne ein wohlriechendes, ätherisches Öl dazugeben. Ätherisches Rosenöl wird bei dieser Salbe beispielsweise oft verwendet.

Salbe #3 Eine Salbe gegen Verbrennungen

Es ist egal, ob es sich bei der Verbrennung um eine leichte oder eine schwere handelt. Sie müssen keineswegs darauf warten, dass die Verbrennung natürlich heilt, wenn Sie die Heilung mit dieser Salbe beschleunigen können. Da sie sehr leicht herzustellen ist, sollten Sie sie am besten schon vorbereitet haben, wenn Sie tatsächlich eine Verbrennung erleiden.

Zutaten:

1. 1 Tasse Mandelöl
2. 3,5g Beinwellblätter
3. 3,5g Ringelblumenblüten
4. 3,5g Wegerichblätter
5. 3,5g Johanniskrautblüten
6. 3,5g Bienenwachs
7. 40 Tropfen eines ätherischen Öls Ihrer Wahl

Zubereitung:

1. Die getrockneten Kräuter zusammen mit dem Olivenöl in ein Bain-Marie geben und bei niedriger Hitze eine Stunde köcheln lassen. Regelmäßig verrühren. Die Kräuter ziehen dadurch im Öl gut durch. Anschließend die Kräuter abseihen und das Öl von der Hitze nehmen.
2. Das Bienenwachs bei niedriger Hitze in einer Pfanne schmelzen. Danach das mit den Kräutern durchzogene Öl und das ätherische Öl hinzugeben.
3. Alles gut zusammenmischen, die fertige Salbe in ein großes Glas geben und bei Bedarf verwenden.

Der Grund dahinter:

Beinwell wird dieser Salbe gegen Verbrennungen hinzugefügt, weil er bei jeder Art Entzündung sehr hilfreich ist. Außerdem fördert er die Wundheilung, indem er den Körper dazu anregt, neue Zellen zu produzieren. Diese Zellen werden schließlich nach einer Verbrennung verstärkt benötigt. Die Ringelblumenblüten halten die Verbrennung frei von Bakterien und wirken als zusammenziehendes Mittel. Sie fördern dadurch ebenfalls die Heilung. Wegerich ist ebenfalls aufgrund seiner entzündungshemmenden Wirkung für diese Salbe notwendig. Die Johanniskrautblüten wirken schließlich antibakteriell und verringern die Wahrscheinlichkeit, dass nach der Verbrennung eine Narbe zurückbleibt.

Salbe #4 Kräuterheilmittel gegen rissige Haut

Egal, ob Ihre Füße, Ellenbogen, Lippen, oder ein anderes Körperteil rissig ist, hier haben Sie eine sehr leicht herzustellende Salbe, die ebenfalls sehr leicht gegen rissige Haut angewendet werden kann. Über übermäßigen Gebrauch brauchen Sie sich keine Gedanken zu machen, denn die Salbe ist auch in großen Mengen keineswegs schädlich.

Zutaten:

1. ¼ Tasse Lavendelblüten
2. 3 bis 4 Tropfen Lavendeltinktur
3. 2 Esslöffel geriebenes Bienenwachs
4. ½ Tasse Olivenöl

Zubereitung:

1. Zunächst die Lavendelblüten im Olivenöl ziehen lassen. Das Öl dafür in einen Kochtopf gießen und die Blüten dazugeben. Bei niedriger Hitze mindestens fünfzehn bis zwanzig Minuten ziehen lassen.
2. Die Lavendelblüten abseihen und das Bienenwachs schmelzen.
3. Das geschmolzene Wachs zum Öl hinzugeben und gut miteinander vermischen. Anschließend die Lavendeltinktur unterrühren.
4. Für späteren Gebrauch in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Der Grund dahinter:

Lavendel ist sehr gut für die Haut. Weiterhin hilft er aufgrund seiner antibakteriellen Eigenschaften. Diese Salbe kann alle möglichen Hautreizungen beruhigen und ist wirklich sehr leicht herzustellen.

Salbe #5 Kräuterheilmittel gegen Muskelkater

Es gibt wirklich keinen Grund, übermäßig nicht-verschreibungspflichtige Medikamente gegen Muskelkater zu verwenden. Auch Schmerzmittel werden bei regelmäßiger Anwendung dieser Salbe schnell überflüssig. Ihre Muskulatur wird mit dieser Salbe gelockert, was den Schmerz fast augenblicklich reduziert.

Zutaten:

1. 2 Teelöffel Johanniskrautblüten
2. ½ Tasse Olivenöl
3. 2 Teelöffel Cayennepfeffer
4. 2g Bienenwachs

Zubereitung:

1. Die Johanniskrautblüten im Olivenöl bei niedriger Hitze mindestens zwanzig Minuten in einem mittelgroßen Kochtopf ziehen lassen.
2. Die Blüten anschließend vollständig abseihen.
3. Das Bienenwachs schmelzen und das Öl dazugeben. Schließlich den Cayennepfeffer

hineinstreuen und gut mit dem Öl vermischen. Die Salbe bei Bedarf auftragen

Der Grund dahinter:
Johanniskraut hilft in erster Linie bei Nervenschmerzen, ist aber auch bei muskulären Schmerzen sehr förderlich. Durch die Kombination mit Cayennepfeffer wird eine Hitzewirkung erzeugt, die gleichermaßen die Schmerzen und die Anspannung in Ihrer Muskulatur lindern wird.

Salbe #6 Kräuterheilmittel bei Schnittverletzungen

Sollten Sie sich einmal schneiden und befürchten, dass sich der Schnitt entzündet, dann können Sie zukünftig auf diese Salbe zurückgreifen. Sie fördert die natürliche Heilung und stellt sicher, dass sich Ihr Schnitt bei regelmäßigem Auftragen (und wenn Sie ihn sauber halten) nicht entzündet. Der Schnitt wird mit der Verwendung dieser Salbe sogar viel schneller verheilen.

Zutaten:

1. 1/3 Tasse Wegerich
2. 2g Bienenwachs
3. ½ Tasse Olivenöl
4. 1 Teelöffel Zimt

Zubereitung:

1. Für die beste Wirkung den Zimt und den Wegerich gleichzeitig im Öl bei niedriger Hitze circa zwanzig

Minuten ziehen lassen.
2. Die Kräuter abseihen und das Bienenwachs schmelzen. Das Wachs dem Öl hinzugeben und für den späteren Gebrauch in einer Flasche aufbewahren.

Der Grund dahinter:
Wegerich regt den Körper dazu an, sich schneller zu regenerieren und hat antibakterielle und keimtötende Eigenschaften. Wenn Sie ihn im Öl ziehen lassen, dann wird genug von seinen heilenden Wirkstoffen freigesetzt, dass er beim Heilungsprozess eine große Hilfe sein wird. Der Zimt wird Ihren Schnitt sauber halten. Wenn Sie zu viel Zimt verwenden, könnte sich der Schnitt allerdings etwas verbrannt anfühlen. Verringern Sie einfach die Menge an Zimt, wenn das der Fall sein sollte.

Salbe #7 Kräuterheilmittel für Ekzeme

Ekzeme können sowohl schmerzhaft als auch peinlich sein. Diese Salbe hier wird Ihnen bei jenen Ekzemen und anderen Hautproblemen aber gute Dienste leisten. Tragen Sie sie mindestens zweimal täglich auf, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Zwar ist diese Salbe sehr pflegend für die Haut, dennoch dürfen Sie nicht zu viel davon verwenden.

Zutaten:

1. ¼ Tasse Vogelmiere
2. ¼ Tasse Kamille
3. ¼ Tasse Pfefferminze

4. ¼ Tasse Bienenwachs
5. 1 Tasse Olivenöl

Zubereitung:

1. Das Olivenöl zunächst erhitzen, anschließend sämtliche Kräuter hineingeben und ziehen lassen.
2. Die Kräuter abseihen, nachdem sie zwanzig Minuten bei niedriger Hitze ziehen konnten.
3. Das Bienenwachs schmelzen und zum Öl hinzugeben.
4. In Behälter gießen und bis zum späteren Gebrauch luftdicht verschließen.

Der Grund dahinter:
Bei Ekzemen handelt es sich um Entzündungen der Haut. Kamille und Vogelmiere haben diesbezüglich beide entzündungshemmende Eigenschaften und sind auch allgemein sehr gut für Ihre Haut. Die Pfefferminze verleiht der Salbe eine wohltuende Note, hat aber gleichzeitig keimtötende Eigenschaften und kann leichte Schmerzen verringern.

Worauf Sie noch achten sollten:

Sie müssen eine Salbe nicht erst dann machen, wenn Sie sie brauchen. Stattdessen werden Sie sehen, dass es erstens viel leichter ist und Sie zweitens viel eher dazu geneigt sind, eine Salbe zu verwenden, wenn Sie sie schon vorbereitet

haben. Eine Salbe hält sich für sehr lange Zeit. Im Prinzip brauchen Sie sich keine Gedanken darüber zu machen, dass sie schlecht wird, solange Sie sie in einem luftdichten Behälter aufbewahren und sie nicht über längere Zeit viel Licht oder Feuchtigkeit ausgesetzt wurde.

Gläserne Behälter eignen sich normalerweise am besten, allerdings können Sie auch auf Metallbehälter zurückgreifen. Vermeiden Sie allerdings Plastik, falls das geht. Der Herstellungsprozess der Salben geht übrigens auch viel leichter und schneller, wenn Sie das mit den Kräutern durchzogene Öl schon für späteren Gebrauch vorbereitet haben. Eine Tinktur tut es zwar auch, allerdings erzielen Sie mit einem Öl normalerweise die beste Wirkung - insbesondere, wenn Sie mit getrockneten Kräutern arbeiten.

Wenn Sie den Herstellungsprozess der Salben ein wenig günstiger gestalten wollen, sodass Sie regelmäßig Ihre eigenen Salben machen können, dann sollten Sie gleich eine größere Menge an Behältern und Bienenwachs kaufen, um durch Mengenrabatte ein wenig Geld zu sparen. Wenn Sie Ihre Kräuter nicht selbst anbauen und trocknen, sondern kaufen, so können Sie dort auf die gleiche Weise verfahren. Machen Sie sich dann vorher schon klar, welche Salben Sie herstellen möchten, sodass die Kräuter nicht ihre Wirkung verlieren.

Kapitel 6

Kräutergetränke mit getrockneten Kräutern

Wenn Sie nach einem Kräutergetränk suchen, dabei allerdings nicht auf einen heißen Tee zurückgreifen möchten, dann sind die nun folgenden Drinks perfekt für Sie geeignet. Für diese Getränke können Sie all Ihre getrockneten Kräuter verwenden, was sicherstellen wird, dass Sie gesund und munter bleiben werden. Diese Kräutergetränke können wirklich bei fast allem helfen - vom Senken des Blutdrucks bis hin zur Regulierung des Diabetes. Sie müssen sich also nur das für Sie persönlich richtige Getränk heraussuchen. Natürlich können Sie auch Ihre Tees in Form eines Eistees trinken - allerdings wirken diese Getränke hier noch ein klein wenig besser.

Getränk #1 Eine Blasenentzündung behandeln

Wenn Sie jemals eine Blasenentzündung hatten, dann wissen Sie natürlich schon, wie schmerzhaft das sein kann. Das muss allerdings nicht sein. Trinken Sie einfach diesen „Kurzen“ zwei bis dreimal pro Tag und Sie werden sich in

spätestens drei Tage schon ein wenig besser fühlen. Einige Ihrer Symptome werden schon vor Ablauf dieser drei Tage verschwunden oder zumindest ein wenig gelindert worden sein.

Zutaten:

1. 20ml gekühltes Wasser
2. 2 Esslöffel Petersilie
3. 7ml Cranberrysaft
4. 1 Teelöffel Ingwer

Zubereitung:

1. Alles zusammenmischen und trinken. Darauf Acht geben, dass die Petersilie nicht am Boden des Glases kleben bleibt.

Der Grund dahinter:

Sie fragen sich jetzt vielleicht, warum diese Zutaten hier so hilfreich sind. Wasser ist bei einer Blasenentzündung immer gut, aber zusammen mit getrockneter Petersilie wirkt das Ganze sogar noch besser. Das liegt an der harntreibenden Wirkung, die dazu beiträgt, den gesamten Heilungsprozess zu beschleunigen. Und das wird jeder, der an einer Blasenentzündung leidet, mit Sicherheit zu schätzen wissen. Cranberrysaft entgiftet den Körper und Ingwer ist immer ein nützliches Mittel gegen Entzündungen, die in diesem Fall ja in der Blasenregion auftreten.

Getränk #2 Hohen Blutdruck behandeln

Dieses Problem lässt sich leider nicht innerhalb eines Tages komplett lösen, allerdings können Ihnen Kräuter durchaus dabei helfen, Ihren Blutdruck zu senken. Sie benötigen keine frischen Kräuter für dieses Heilmittel, aber Sie müssen es zweimal täglich trinken. Nach ein bis zwei Wochen können Sie mit den ersten Ergebnissen rechnen.

Zutaten:

1. 15ml Wasser
2. 1 Teelöffel Zimt
3. 1 Teelöffel Basilikum
4. 2 Teelöffel Honig

Zubereitung:

1. Einfach alles zusammenmischen und trinken. Wenn das Wasser erhitzt wird, lassen sich die Zutaten noch leichter miteinander vermengen. Sobald sich der Honig komplett aufgelöst hat, stellt er sicher, dass nichts am Boden kleben bleibt.

Der Grund dahinter:

Wenn Sie Ihren Blutdruck senken wollen, dann ist Zimt ein sehr gutes Gewürz, auf das Sie dafür zurückgreifen können. Er senkt nicht nur den Blutdruck, sondern lässt sich auch gut in Ihre tägliche Ernährung integrieren und stellt sicher, dass gleichzeitig Ihr Blutzucker reguliert bleibt. Das Basilikum und die darin enthaltenen Antioxidantien helfen ebenfalls dabei den Blutdruck zu senken. Antioxidantien

finden sich auch im Honig. Das wird Ihr Immunsystem gestärkt halten, während Sie daran arbeiten, Ihren Blutdruck zu senken. Außerdem schmeckt das Getränk mit Honig ein wenig besser.

Getränk #3 Ihren Blutzucker regulieren

Sollten Sie an Diabetes leiden, dann wissen Sie bestimmt, wie wichtig es ist, Ihren Blutzuckerspiegel reguliert zu halten. Dieses Getränk eignet sich dafür ganz hervorragend. Sie können es morgens zubereiten und über den ganzen Tag verteilt trinken - wie Sie es eben gerade brauchen.

Zutaten:

2. 15ml Wasser
3. ½ Teelöffel Honig
4. ½ Teelöffel Ingwer
5. ½ Teelöffel Zimt

Zubereitung:

1. Zunächst das Wasser und den Honig miteinander vermischen. So lässt sich der Honig leichter trinken. Im Laufe des Tages kann stets mehr von diesem Getränk zubereitet werden, bis hin zu ein paar Tassen.
2. Sobald der Honig und das Wasser vermischt sind, können Ingwer und Zimt dazugegeben werden. Sollte sich das Getränk nicht in einem Zug trinken lassen, kann ein Löffel zu Hilfe genommen werden.

Um eine flüssigere Konsistenz zu erhalten, einfach mehr Wasser dazugeben.

Der Grund dahinter:

Honig ist ein bekanntes Mittel zur Regulierung des Blutzuckers. Das Ganze wird allerdings noch gesünder und hat eine noch bessere Wirkung auf Ihren Diabetes, wenn Sie Zimt und getrockneten Ingwer mit dazu nehmen. Ingwer hilft dabei, die Glukoseaufnahme zu erweitern und der Zimt verbessert den Glukosespiegel im Blut.

Getränk #4 Ein „Kurzer“ gegen Halsschmerzen

Woher Ihre Halsschmerzen rühren ist prinzipiell egal, denn mit diesem Getränk werden Sie sie wieder los. Mit den 30ml Wasser und den enthaltenen getrockneten Kräutern wird sich Ihr Hals in Nullkommanichts besser anfühlen. Wenn Sie das Wasser vorher erhitzen, ist dieses Getränk sogar noch hilfreicher. Das können Sie sogar in einer Mikrowelle machen.

Zutaten:

1. 30ml Wasser
2. 1 Teelöffel Honig
3. 1 Teelöffel Zitronensaft
4. 1 Teelöffel Knoblauchpulver
5. ½ Teelöffel gemahlener Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Einfach alles zusammenmixen. Wenn das Wasser vorher erhitzt wird, lässt sich der Honig besser einrühren.
2. Alle anderen Zutaten dazugeben. Es kann auch getrockneter Knoblauch verwendet werden, allerdings lässt er sich in Pulverform viel besser ins Getränk mischen. Das Getränk langsam trinken.

Der Grund dahinter:

Es ist allgemein bekannt, dass Honig die Speiseröhre bedeckt und damit die Halsschmerzen beruhigt. Außerdem hat er antibakterielle Eigenschaften, die dazu führen, dass Sie die Ursache Ihrer Halsschmerzen schnell loswerden. Zitronensaft wirkt diesbezüglich übrigens auch antibakteriell. Zusammen mit den Kräutern, und insbesondere mit dem Knoblauch, wird Ihr Immunsystem gleich mit gestärkt. So kann Ihr Körper natürlich gegen die Krankheit bzw. den Zustand vorgehen, der Ihre Halsschmerzen verursacht. Das Getränk tötet sogar Bakterien ab. Cayennepfeffer mag sich vielleicht etwas unangenehm anhören, hilft aber ebenfalls dabei, Ihren Halsschmerzen keine Chance mehr zu lassen. Der Pfeffer ist tatsächlich dafür bekannt, Schmerzen abklingen zu lassen, was Ihnen fast sofort Linderung verschafft - außerdem tötet er schädliche Bakterien ab.

Getränk #5 Ein „Kurzer“ gegen den Husten

Dieses Getränk wirkt am besten, wenn es (wie so viele andere auch) in einem Zug, wie ein „Kurzer“ getrunken wird.

Dabei ist es egal, ob es heiß oder kalt getrunken wird, allerdings lässt sich der Honig leichter hineinmischen, wenn es heiß ist. Er löst sich aber auch in kaltem Wasser auf, wenn Sie die Geduld dafür mitbringen. Sagen Sie also Ade zu Ihrem Husten und trinken Sie diesen „Kurzen“ mindestens dreimal täglich.

Zutaten:

1. 15ml Wasser
2. ½ Teelöffel roher Honig
3. 1 Teelöffel gemahlener Thymian
4. ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Alles zusammenmischen und so schnell wie möglich trinken. Nach Belieben kann mehr Wasser oder Honig hinzugefügt werden.

Der Grund dahinter:

Der Honig bedeckt und beruhigt die Innenseite Ihres Halses, was im Umkehrschluss dazu führen wird, dass Sie weniger husten. Abgesehen davon beschleunigt er dadurch auch die Heilung. Thymian wirkt in dieser Hinsicht sehr ähnlich. Wenn Sie Ihr Wasser vorher aufkochen, können Sie den Thymian für die besten Ergebnisse gleich mit dazugeben. Dadurch werden Ihre Muskeln entspannt, was Sie wiederum vom Husten abhalten wird. Der schwarze Pfeffer kann den festsitzenden Schleim lösen, der Ihren Husten begleiten

könnte. Eine Alternative zu diesem Getränk wäre ein Löffel Thymian und Pfeffer, der mit einem Löffel Honig gemischt wird.

Getränk #6 Ein Getränk zur Abschwellung

Wenn bei Ihnen viel Schleim festsitzt und die Nasengänge geschwollen sind, dann benötigen Sie wahrscheinlich eine schnelle Linderung. Dafür haben Sie möglicherweise nur ein paar getrocknete Kräuter in Gewürzschrank, aber das reicht für unsere Fälle vollkommen aus. Sie können diese Kräuter als abschwellende Mittel verwenden und fast augenblicklich mit spürbaren Ergebnissen rechnen. Sollten Ihre Nasengänge chronisch verstopft sein, so sollten Sie dieses Getränk während Ihrer Krankheitsphase mindestens zweimal täglich zu sich nehmen.

Zutaten:

2. 15ml Wasser
3. 1 Teelöffel Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Vermischen und trinken. Ja, es ist wirklich so einfach.

Der Grund dahinter:

Wenn Sie eine sofortige Linderung bei verstopften Nasenwegen benötigen, dann hilft oftmals etwas Scharfes - Ihre Nasenwege werden damit fast augenblicklich wieder frei. Sie können auch etwas Honig dazugeben, allerdings

wird sich das negativ auf die Wirkung niederschlagen. Trinken Sie dieses Getränk wie einen „Kurzen“. Ihre Nase wird vielleicht anfangen zu laufen und Ihre Augen etwas tränen, allerdings ist die Verstopfung auch komplett weg oder zumindest innerhalb von ein paar Minuten deutlich besser.

Getränk #7 Ein Getränk gegen Magenschmerzen

Dieses Getränk wird Ihnen umgehend bei Magenschmerzen und Völlegefühl helfen. Sie werden feststellen, dass Ihr Verdauungssystem viel besser arbeiten wird, nachdem Sie dieses Getränk zu sich genommen haben. Es ist es also durchaus wert, den Geschmack dieses Getränks in Kauf zu nehmen. Sie können daraus auch einen Tee kochen, allerdings finden die meisten, dass die Zutaten auf diese Weise schneller ihre Wirkung entfalten.

Zutaten:

2. ½ Teelöffel Minzextrakt
3. 1 Teelöffel getrockneter Ingwer
4. 15ml kaltes Wasser

Zubereitung:

1. Zusammenmischen und trinken. Darauf achten, dass sich der Ingwer nicht am Boden des Glases absetzt.

Der Grund dahinter:

Minze lindert Magenschmerzen und entspannt die Muskulatur im Verdauungssystem. Außerdem regt sie die Produktion der Verdauungssäfte an. Der enthaltene Ingwer behandelt die Übelkeit, die auftritt, während Ihr Verdauungssystem wieder in die rechte Spur gelenkt wird. Das hilft dabei, die Ursache für Ihre Magenschmerzen schnell wieder loszuwerden.

Worauf Sie noch achten sollten:

Aus den meisten der in diesem Kapitel aufgeführten Heilmittel können Sie auch einen Tee machen, wenn Ihnen das lieber ist. Dafür müssen keine der verwendeten Kräuter frisch sein, es reicht völlig aus, wenn sie getrocknet sind. Wenn Sie sich aber für einen Tee entscheiden, dann können die ersten Ergebnisse ein wenig länger auf sich warten lassen, denn die Wirkung wird nicht ganz so stark sein. Auf jeden Fall werden diese Getränke Ihnen bei Ihren gesundheitlichen Problemen gute Dienste erweisen. Anstelle der getrockneten Kräuter können Sie sie auch in Form einer Tinktur verwenden. Geben Sie den Getränken zwei bis drei Tropfen hinzu und Sie können die Wirksamkeit dieser Kräuterheilmittel sogar noch erhöhen.

Kapitel 7

Einige Hinweise, die Sie sich immer merken sollten

Nun wissen Sie, wie Sie Ihre Kräuter trocknen können, und wie Sie diese getrockneten Kräuter für Ihre persönliche Gesundheit verwenden. Merken Sie sich, dass Sie für fast alle gesundheitlichen Probleme auf getrocknete Kräuter zurückgreifen können - vom Senken des Blutdrucks, über die Heilung einer Blaseninfektion, bis hin zu einer Reduzierung Ihres Stresslevels und bei Schlafstörungen.

Denken Sie an die Ernte:

Ganz gleich, welches Kraut Sie anbauen, es ist immer sehr wichtig zu wissen, wann Sie Ihre Kräuter ernten müssen. Außerdem müssen Sie wissen, wie Sie Ihre Kräuter richtig schneiden. Die beste Zeit, Ihre Kräuter zu schneiden, ist direkt bevor Sie das Blühen anfangen. Das liegt daran, dass die Blätter zu dieser Zeit das meiste Öl beinhalten. Das Öl

enthält natürlich das ganze Aroma und den Geschmack und kann die Wirkungsweise eines Krauts erhöhen.

Merken Sie sich aber, dass nicht alle Kräuter zur gleichen Zeit blühen. Geben Sie darauf also etwas Acht, denn viele Kräuter blühen wirklich zu ganz unterschiedlichen Zeiten im Jahr. Wenn Sie neue Knospen erkennen können, die kurz davor sind, sich zu öffnen, dann ist das ein gutes Zeichen, dass Sie das Kraut ernten sollten. Wenn Sie bis nach der Blüte warten sollten, dann können Sie das Kraut natürlich immer noch ernten - rechnen Sie dann allerdings nicht mehr mit der gleichen Wirkungskraft.

Es gibt Zeiten, zu denen Sie die Kräuter für den besten Geschmack, das beste Aroma und die stärkste Wirkungskraft ernten können. Morgens ist normalerweise die beste Tageszeit für die Ernte, denn die Blätter sind dann noch nicht von der Sonne ausgetrocknet. Am frühen Abend ist eine Ernte auch noch in Ordnung, verzichten Sie aber bitte darauf, Ihre Kräuter mittags bzw. nachmittags zu schneiden. Das sind auch gleich mit die Hauptgründe, warum der eigene Anbau, die eigene Ernte und das selbstständige Trocknen der Kräuter am besten sind. Wenn Sie Ihre Kräuter irgendwo kaufen, dann können Sie niemals wissen, ob die Kräuter richtig geerntet wurden oder nicht.

Ein Tipp für den Schnitt der Kräuter:

Sie sollten beim Schneiden der Kräuter etwas vorsichtig sein. Wenn Sie Kräuter anpflanzen, finden sich wahrscheinlich einige Insekten oder Käfer auf den Blättern. Das braucht Ihnen natürlich keine Sorgen machen. Entfernen Sie diese Insekten einfach, bevor Sie anfangen Ihre Kräuter zu trocknen und zu verwenden.

Für das Schneiden eignet sich am besten ein scharfes Messer oder eine Schere, insbesondere, wenn Sie kleine Äste oder größere Stängel abschneiden möchten. Diese finden sich meistens bei schon älteren Pflanzen. Vergessen Sie nicht, Ihren Abschnitt gut abzuschütteln. Durch dieses sanfte Abschütteln werden bereits die meisten Insekten aus den Blättern entfernt. Nehmen Sie den Abschnitt anschließend nochmals genau unter die Lupe und entfernen Sie alle alten oder beschädigten Blätter.

Das Abwaschen nicht vergessen:

Sie müssen Ihre Kräuter natürlich noch abwaschen - am besten Sie benutzen dafür kaltes Wasser. Legen Sie vorher ein trockenes Handtuch oder ein paar Papiertücher zur Seite, an denen Sie die Kräuter im Anschluss trocken tupfen können. Stellen Sie sicher, dass alles sichtbare Wasser entfernt wird. Wenn Sie Ihre Kräuter nicht richtig abtrocknen, könnte sich Schimmel bilden. Legen Sie nach dem Abtrocknen alle Blätter einzeln auf das Hand- oder Papiertuch - stapeln Sie dabei aber niemals mehrere Blätter

übereinander. Die Blätter sollten sich dabei auch nicht berühren. Lassen Sie sie eine Weile lufttrocknen, bevor Sie sie zum restlichen Trocknen aufhängen (wenn Sie diese Methode verwenden)

Ihre Kräuter zermahlen:

Bevor Sie ein Kraut in einem Heilmittel (oder im Essen) verwenden können, sollten Sie es für die besten Ergebnisse vorher zermahlen. Sobald Sie trocken sind können Sie sie ganz einfach zerkrümeln. Bei manchen Kräutern geht das natürlich ein wenig schwerer - Rosmarin ist beispielsweise schwer zu zermahlen, also nehmen Sie dafür am besten Mörser und Stößel.

Ein Tipp für die Tinkturen:

Selbst wenn die Zubereitung einer Tinktur mindestens zwei Wochen dauert, sollten Sie die Tinktur jeden Tag mindestens einmal gut schütteln. So können die darin enthaltenen Kräuter besser ziehen und dadurch die größte Wirkungskraft erzielen. Sie können Tinkturen mit einem oder mehreren Kräutern machen, achten Sie aber darauf, stets ein dominantes Kraut zu benutzen, ganz egal, wofür Sie die Tinktur schließlich verwenden. Das wird nämlich darüber entscheiden, wofür Sie die Tinktur letztlich hauptsächlich anwenden.

Sollten Sie viele Kräuter haben, so können Sie einige Tinkturen gut vorbereiten. So können Sie auch auf Tinkturen zurückgreifen, wenn Sie einmal keine getrockneten Kräuter zur Hand haben. Im Gegensatz zu den getrockneten Kräutern ist es viel unwahrscheinlicher, dass eine Tinktur schlecht wird, ist sie doch viel weniger anfällig gegen Feuchtigkeit oder Licht.

Ein Tipp, um Kräuter zu sparen:

Wenn Ihre Kräuter schon bald schlecht werden sollten, also wenn Sie das „Ablaufdatum" von sechs Monaten erreichen, dann sollten Sie sie dennoch gar verwenden. Möglicherweise fehlt es Ihnen zu dieser Zeit nur an einem Anwendungsbereich. Machen Sie also am besten eine Tinktur, eine Salbe oder ein Öl daraus. So können Sie immer etwas Nützliches aus den von Ihnen geernteten Kräutern machen. Wenn Sie das im Hinterkopf behalten, dann müssen Sie Ihre Kräuter niemals wegwerfen.

Merken Sie sich:

Getrocknete Kräuter können für fast alles verwendet werden und eignen sich wunderbar als pflanzliche Heilmittel. Sie brauchen nicht immer frische Kräuter - wenn Sie allerdings am Ernten sind, dann denken Sie daran, immer zuerst die frischen Kräuter zu verwenden, sollten Sie eine Menge davon haben. Das spart Ihnen während des

Trocknungsprozesses etwas Zeit. Getrocknete Kräuter müssen ordnungsgemäß gelagert werden.

Wenn Sie sich unsicher sind, ob ein bestimmtes Kraut noch gut ist, dann sollten Sie es wegwerfen. Verwenden Sie niemals Kräuter, die schlecht gekennzeichnet sind, die zu alt sind, oder mit denen anderweitig herumhantiert wurde - das könnte Sie nämlich krank machen. Bevor Sie damit anfangen, irgendwelche pflanzlichen Heilmittel zu sich zu nehmen, denken Sie bitte daran, sich diesbezüglich vorher mit Ihrem Arzt abzusprechen - das ist insbesondere dann wichtig, wenn es sich um ein Heilmittel handelt, das Sie tagtäglich einnehmen möchten.

Abschlussworte

Ich hoffe Ihnen hat mein kleines Buch gefallen. Ich würde mich sehr darüber freuen, wenn Sie mir ein kleines Feedback bei Amazon da lassen könnten!

Klicken Sie hierfür nur auf diesen Link. Das geht ganz schnell und hilft mir wirklich weiter.



Im Anschluss finden Sie noch weitere Bücher, die Sie interessieren könnten.

Ausschnitt aus dem Buch: Chronische Müdigkeit

Ätherische Öle, Kräutertees und Nahrungsergänzungsmittel, um Erschöpfungszustände und leichte Nebennierenschwäche zu bekämpfen und das Energieniveau zu steigern

von Lisa Kempe

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Mit chronischer Müdigkeit (oder auch chronischer Erschöpfung) haben viele Menschen zu kämpfen, allerdings handelt es sich dabei nicht um ein Problem, das man einfach so hinnehmen muss. Stattdessen gibt es einige natürliche und pflanzliche Alternativen, die Ihnen dabei helfen können, jene Erschöpfung zu bekämpfen. Sollten Sie an diesem Syndrom leiden, so werden Sie feststellen, dass Sie möglicherweise ständig müde sind. Merken Sie sich, dass es sich bei chronischer Erschöpfung, leichter Nebennierenschwäche und einem chronischen Erschöpfungssyndrom um verschiedene Dinge handelt - pflanzliche Heilmittel können Ihnen allerdings bei allen dreien helfen. Ein normaler Erschöpfungszustand lässt sich auch dann völlig zum Stillstand bringen, wenn Sie oft daran leiden. Und dafür müssen Sie lediglich ein paar natürliche und pflanzliche Heilmittel verwenden.

Sie leiden an körperlicher Erschöpfung, wenn Ihre Muskeln nicht mehr die gewohnte Stärke aufweisen, beispielsweise beim Tragen von Taschen oder beim Heraufgehen der Treppe. Das führt schließlich zu Schwäche, oder gar Muskelschwäche und hat einen Stärkeschwund zur Folge. Bei der Diagnose Erschöpfung lassen Ärzte die Patienten oft einen Stärketest durchführen, um zu sehen, ob man wirklich die Fähigkeit verliert, seine Muskeln so zu verwenden, wie es normal ist. Sie sollten wissen, dass sowohl Erschöpfung

als auch chronische Erschöpfung sehr häufig auftreten. Viele Menschen leiden an dieser Form von hartnäckiger Müdigkeit und Schwäche. Es kann dabei wirklich jeden treffen, ganz gleich aus welcher Gesellschaftsschicht.

Sie sollten jedoch auch wissen, dass zwischen Schläfrigkeit und Erschöpfung ein Unterschied besteht. Viele Leute bringen diese zwei Sachen nämlich durcheinander. Erschöpfung ist ein chronischer Zustand, Schläfrigkeit hingegen kommt und geht und resultiert aus einem Mangel an Stimulation, Schlaf oder guter Schlafqualität. Oft ist Schläfrigkeit nur ein Symptom eines anderen medizinischen Zustands. Bei Erschöpfung ist das allerdings nicht so - hier ist es egal, ob sie gut schlafen, oder nicht.

Was Erschöpfung betrifft:

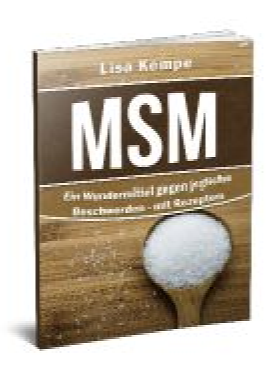
Erschöpfung kann Ihr Leben negativ beeinflussen. Sie kann Sie daran hindern, das zu erreichen, was Sie sich über den Tag (oder gar die Woche) vorgenommen haben. Sollte Ihnen die Energie fehlen, früh aus dem Bett zu steigen, eine Dusche zu nehmen und die Dinge zu tun, die Sie gerne machen, dann haben Sie ein Problem, das Sie angehen müssen. Glücklicherweise funktioniert das mit pflanzlichen Heilmitteln. Sie werden sehen, dass Erschöpfungszustände anstrengend sind, Sie viel zu müde machen und Lustlosigkeit verursachen können.

Selbstverständlich finden sich dabei auch einige Symptome, nach denen Sie gezielt Ausschau halten sollten. Völlegefühl, Müdigkeit, schmerzende oder verkaterte Muskeln, Reizbarkeit, Unentschlossenheit und Appetitlosigkeit lassen sich allesamt auf chronische Erschöpfung zurückführen. Ebenfalls könnten Ihnen ein geschwächtes Immunsystem, Störungen des Kurzzeitgedächtnisses, Benommenheit, Kopfschmerzen, Halluzinationen, Konzentrationsschwächen oder gar eine verschlechterte Hand-Auge-Koordination auffallen.

Nehmen Sie Erschöpfung nicht hin:

Sie müssen diese Erschöpfungszustände nicht einfach so hinnehmen. Durch einige Gewohnheiten und pflanzliche Heilmittel können Sie einen Weg finden, die Erschöpfung auf natürliche Weise zu bekämpfen. Sie können sich auch mit Ihrem Arzt absprechen, was er zur Behandlung Ihrer Erschöpfung vorschlägt. Er könnte Ihnen chronische Erschöpfung diagnostizieren, was Ihnen dabei helfen wird, zu verstehen, womit Sie eigentlich umgehen müssen und wie Sie das Problem effektiv angehen können.

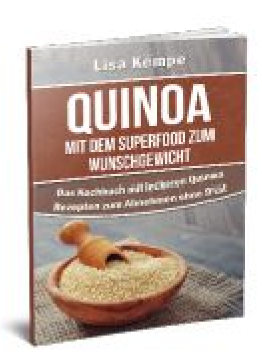
Weitere Bücher von Lisa Kempe



MSM

Ein Wundermittel gegen jegliche Beschwerden - mit Rezepten

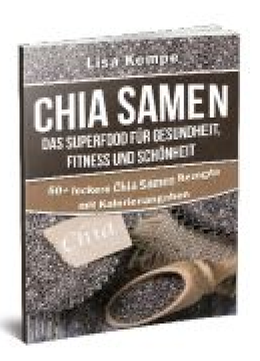
Link



Quinoa-Mit dem Superfood zum Wunschgewicht

Das Kochbuch mit leckeren Quinoa-Rezepten zum Abnehmen ohne Diät

Link



Chia Samen –
Das Superfood für Gesundheit, Fitness, und Schönheit

20+ leckere Chia Samen Rezepte mit Kalorienangaben

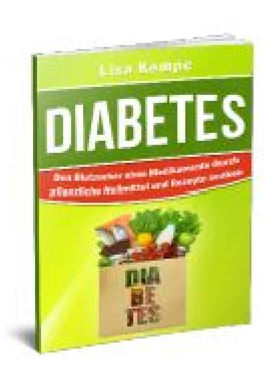
Link



Depression

10 relativ unbekannte Methoden,
Depressionen natürlich zu bekämpfen

Link



Diabetes

Den Blutzucker ohne Medikamente durch pflanzliche Heilmittel und Rezepte senken

Link



Chronische Müdigkeit

Ätherische Öle, Kräutertees und Nahrungsergänzungsmittel, um Erschöpfungszustände und leichte Nebennierenschwäche zu bekämpfen und das Energieniveau zu steigern

Link

Eine komplette Liste aller Bücher finden Sie unter Autorenseite

Noch mehr von mir ...

Ich hoffe Ihnen haben meine Bücher gefallen und ich konnte Ihnen mit meinen Erfahrungen weiterhelfen. Ich würde mich sehr freuen, wenn wir in Kontakt mit diesem Newsletter bleiben könnten.

Mit der Anmeldung zu meinem Newsletter genießen Sie die folgenden Vorteile:

- **Regelmäßig neue Rezepte** mit dem Fokus auf Gesundheit und Fitness. Insbesondere habe ich mich stark mit den Vor- und Nachteilen der „Superfoods" beschäftigt, aber gebe auch gerne weitere leckere Rezepte aus meinem Repertoire weiter.
- **Sie gehören zu den Ersten, die über meine neuen Bücher erfahren werden. Sie erhalten Leseproben** und auch die Information, wann ich meine Bücher vergünstigt über Amazon zum Verkauf setze.
- **Fragen, Kommentare und Wünsche** können Sie jederzeit mir zukommen lassen. Ich bemühe mich jedem einzelnen Kommentar nachzukommen. Damit alle aus dieser Gruppe profitieren können, werde ich meine Erfahrungen zu relevanten Fragen

und Wünschen durch diesen Newsletter an die gesamte Gruppe publik machen.

Nochmals vielen Dank, dass wir diesen Weg für eine bessere Gesundheit und Zufriedenheit gemeinsam gehen.

Bitte klicken sie hier, um auf den Newsletter zu gelangen.

Lisa Kempe